Fit am Vormittag

intensiv oder sanft

Start am 15.03.2022

TVB BÜHL 1847 175 JAHRE

Fitnesskurse für Mitglieder und Nicht-Mitglieder

GYMWELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

Badischer Turner-Bund e.V.

AOK Die Gesundheitskasse
AOK Baden-Württemberg

Jetzt mitmachen!

Inhalte:

- Mobilisation und Dehnung des ganzen Körpers
- Kräftigung mit und ohne Geräte und somit Prävention vor Verletzungen im Alltag
- Koordinations-, Gleichgewichts- und Entspannungsübungen
- Unterscheidung Kurs 1 und 2: Anzahl der Wiederholungen und Intensität

10 Termine immer dienstags:
15.03.22, 22.03.22, 29.03.22, 05.04.22, 12.04.22, 19.04.22, 03.05.22, 10.05.22, 17.05.22, 24.05.22
im TV-Heim, Ludwig-Jahn-Str. 1, 77815 Bühl

Uhrzeit: Kurs 1: „intensiv“: 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr, Kurs 2 „sanft“: 10.15 Uhr bis 11.15 Uhr

Kursleitung: Yvonne Hörth

Kursgebühr: 50,00 € für Vereinsmitglieder, 70,00 € für Nicht-Mitglieder.
Die Kursgebühr ist nach der ersten Stunde fällig per Banküberweisung:
DE87 66251434 00000 18168

Anmeldung: Die Plätze sind begrenzt. Eine Anmeldung per E-Mail an post@tv-buehl.de ist zwingend erforderlich. Meldeschluss: 10.03.22 bzw. bei Erreichen der maximalen Teilnehmerzahl. Bitte Kurs 1 oder 2 angeben!

Bitte eigene Isomatte oder Yogamatte mitbringen!

Der Kurs findet immer unter Berücksichtigung der aktuell geltenden Corona-Verordnung statt. Änderungen sind jederzeit möglich. Zum Zeitpunkt der Veröffentlichung befinden wir uns in der Warnstufe und die Teilnahme ist unter Berücksichtigung der 3-G-Regeln möglich.

Kontaktadresse:
TV Bühl 1847 e.V.
Geschäftsstelle
Ludwig-Jahn-Str.1
77815 Bühl
E-Mail: post@tv-buehl.de
Tel.: 07223/20366

Layout: web2print | Badischer Turner-Bund e.V. ; Verantwortlich:TV Bühl 1847 e.V.

Fotos: BTB | F. Mondi; NTB